

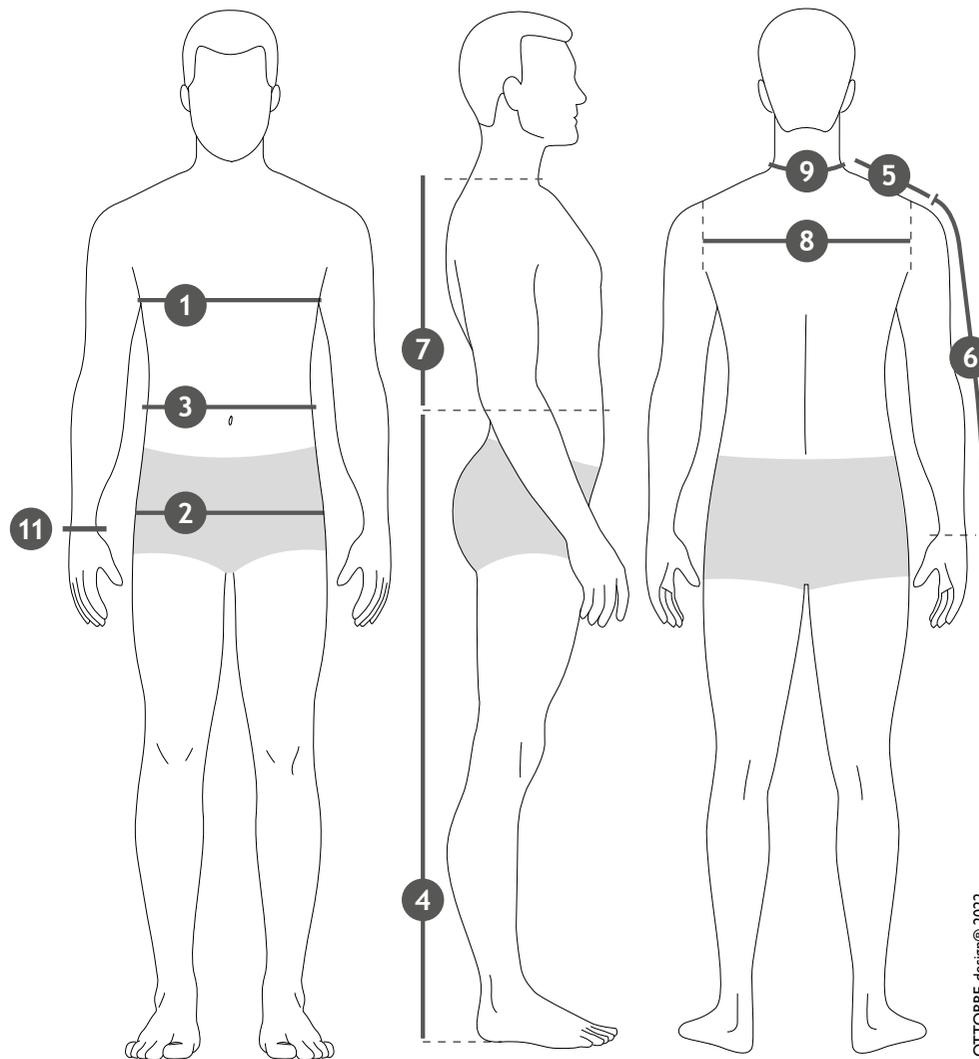
HOMBRE tallaje europeo 46–60, altura 180 ± 3 cm, corte normal

Talla	46	48	50	52	54	56	58	60
1. Contorno de pecho	92	96	100	104	108	112	116	120
2. Contorno de cadera	94	98	102	106	110	114	118	122
3. Contorno de cintura	80	84	88	92	96	100	104	108
4. Exterior de pierna	112	112	112	112	112	112	112	112
5. Largo de hombro	14	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,1
6. Largo de brazo	64	64	64	64	65	65	65	65
7. Largo de espalda	44,4	44,7	45	45,3	45,6	45,9	46,2	46,5
8. Ancho de espalda	38	39	40	41	42	43	44	45
9. Contorno de cuello	39	40	41	42	43	44	45	46

Leer con atención las instrucciones de toma de medidas de la página 2.

Altura:	Talla:
---------	--------

	Medida personal (cm)	Medida estándar*	Diferencia**
1. Contorno de pecho			
2. Contorno de cadera			
3. Contorno de cintura			
4. Exterior de pierna			
5. Largo de hombro			
6. Largo de brazo			
7. Largo de espalda			
8. Ancho de espalda			
9. Contorno de cuello			
11. Contorno de muñeca			



*Medida estándar: Ubicar en la tabla de tallas la medida de pecho o cadera más cercana a la medición tomada para establecer la talla correcta de parte de arriba o pantalón.

**Diferencia: La diferencia que existe entre la medida estándar y la medida personal.

Toma de medidas

Resulta difícil tomarse las medidas uno mismo, por lo que conviene contar con la ayuda de otra persona. Además, se recomienda tomar las medidas frente a un espejo para comprobar la ubicación de la cinta métrica por detrás. Se necesita una cinta métrica, un bolígrafo y papel.

Hay que colocar dos cintas auxiliares firmes: una en la cintura y otra en el cuello. Para hacerlas, doblar en tres partes a lo largo una tira de algodón de 4 cm de ancho, marcar con la plancha y cortar del largo necesario.

Colocar una cinta alrededor de la cintura natural, ciñéndola al cuerpo pero sin apretar. La cintura natural se encuentra entre el ombligo y las costillas, normalmente a la misma altura que los codos. Tras comprobar que la cinta esté bien horizontal, fijarla con un imperdible. La cinta auxiliar del cuello se coloca de forma que quepa un dedo cómodamente entre la cinta y el cuello. Así, la cinta quedará en la base del cuello y el borde inferior reposará sobre los hombros. Estas cintas facilitan la toma de las medidas del largo de espalda y el exterior de la pierna.

Las medidas se toman sobre la ropa interior y ciñendo la cinta métrica al cuerpo, pero sin apretar. El modelo debe estar de pie con una postura relajada, dejando caer los brazos a los lados. Los contornos se miden mientras la persona respira normalmente.

Altura

De pie, el modelo apoya la espalda y los talones contra una pared y se marca el punto más alto de la cabeza con la ayuda de un objeto recto (como un libro). La altura es la distancia desde el suelo hasta la marca.

1. Contorno de pecho

Medir el contorno del cuerpo con la cinta métrica en horizontal alrededor de la parte más amplia del pecho y los omóplatos.

2. Contorno de cadera

Perímetro de la cadera en la zona más amplia del trasero.

3. Contorno de cintura

Perímetro de cintura natural, sin la cinta auxiliar. La medida de cintura natural no es la misma que la medida de cintura del pantalón, sino que se trata de una medida utilizada al diseñar los patrones.

4. Exterior de pierna

Distancia desde la cintura hasta el suelo, medida desde el borde inferior de la cinta auxiliar de la cintura.

5. Largo de hombro

Distancia desde la base del cuello hasta el extremo del hombro.

6. Largo de brazo

Distancia desde el extremo del hombro hasta la muñeca, colocando la cinta métrica sobre el codo y con el brazo ligeramente doblado.

7. Largo de espalda

Distancia desde la base del cuello hasta el borde inferior de la cinta auxiliar de la cintura.

8. Ancho de espalda

Trazando una línea imaginaria desde cada axila hacia el hombro, medir la distancia entre esas líneas situando la cinta en horizontal de un lado a otro de la espalda y de modo que el borde inferior de la cinta métrica quede por debajo de la base del cuello el ancho de una mano.

9. Contorno de cuello

Colocar la cinta métrica en la base del cuello de modo que el borde inferior descansa sobre los hombros. Al tomar la medida, colocar un dedo entre la cinta métrica y el cuello.

Otras medidas

10. Largo de camisa, jersey o chaqueta

Colocar la cinta métrica por el centro de la espalda desde la vértebra superior hasta donde debería llegar el bajo de la prenda. Después, comparar la medida con el patrón y realizar los ajustes necesarios.

11. Contorno de muñeca

Medir el contorno de la muñeca cerca del talón de la mano. Si se desea que el puño quepa sobre un reloj, hay que tenerlo en cuenta al tomar la medida.

Cómo elegir la talla adecuada

Las medidas que indican las tablas son las del cuerpo. Los patrones ya incluyen el margen necesario para que las prendas resulten cómodas.

Para las partes de arriba (camisas, jerséis, chaquetas o chalecos), se toma de referencia el contorno de pecho, mientras que para las partes de abajo se utiliza el contorno de cadera (ajustar la cintura del patrón a la medida de cintura del destinatario).

Los patrones se han diseñado para hombres de entre 177 y 183 cm de altura. Si la persona es mucho más alta o más baja, se tendrán que hacer las modificaciones necesarias en los patrones antes de cortar la tela. En estos casos, habrá que comprobar el largo del medio trasero de las camisas, jerséis o chaquetas y el largo de las mangas y las perneras.